

## Comparing the effectiveness of spiritual therapy and self-compassion training on antisocial behavior of prisoners (Study case: Birjand prison)

Hossein Reza Nakhaei<sup>1</sup> MohammadHasan Ghanifar<sup>2</sup> Fatemeh Shahabizadeh<sup>3</sup>

Received: 9/11/2022

Accepted: 19/6/2023

### Introduction

There are antisocial behaviors in any society, and delinquent people and antisocial personalities have a wide range of harmful behaviors, including breaking the law, violating the rights of others, aggression (O'Connell, 2023: 5), defiant in front of official authorities., disruption of social order (Nasaescu, & et al., 2020: 8), damage to public property and theft that lead to their imprisonment (Mahdiani, Farzadi and Faramarzi, 2018: 3). Antisocial behavior includes a series of crimes that occur at a certain time and place (Tarkarani, Moradinejhad and Roshanpoor, 2020: 2) and is observed at different ages.

Several studies have been undertaken in the area of establishing intervention programs and examining their efficacy in reducing antisocial behaviors (Damavandian, 2022: 6). Teaching self-compassion is one of these strategies (Afshani and Abou'ee, 2019: 2). Based on Neff & Germer (2017), self-compassion is being kind to oneself, experiencing and being affected by the suffering of others, and it is an effective factor in reducing the occurrence of harmful behaviors (Wu & Zhang, 2023: 7). the river

Furthermore, in this context, the role of spirituality and spiritual education should not be neglected. Beliefs and religious beliefs were extremely important at all times (Hedayati Dana, Saberi and Nasrollahi, 2022: 3). Spirituality is one of the capabilities of humans that provides them with ways to cope and problem-solving strategies (Mousavi et al., 2022: 4). The positive effect of spiritual therapy on psychological well-being (Frogosa, 2022: 20), anger reduction (Muhammad, Sakari & Omar, 2022: 3), drug addiction treatment (Abidin, 2022: 5), psychosocial adaptation (Toledo, Ochoa & Farias, 2021: 3 and 4) is specified.

---

1. PhD student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Birjand Branch, Birjand, Iran. <https://orcid.org/0009-0007-4312-247X>

2. Assistant Professor, Department of Psychology, School of Literature and Human Sciences, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran. (Corresponding Author) <https://orcid.org/0000-0003-2138-0527>

3. Associate Professor, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran. <https://orcid.org/0000-0001-5309-9516>

The goal of the current study is to compare the efficacy of spiritual therapy and self-compassion training on the antisocial behavior of prisoners in light of the aforementioned explanations. It appears that self-compassion training and spiritual therapy can be used as intervention methods to reduce the incidence of antisocial behaviors.

### **Methodology**

The current research is a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this research was formed by all prisoners of Birjand city in the first six months of 1400. The number of sample members in this research was made up of 60 male prisoners who were willing to cooperate which had the criteria to enter the research. This number was selected by available sampling and randomly divided into three groups, two experimental groups (20 people), and a control group (20 people). To measure antisocial tendencies, the scale of antisocial behavior of Khademi prisoners (2013) was used, which contains 15 items about antisocial behavior, which was prepared based on the diagnostic criteria of DSM-IV-TR2. This scale is scored on a 4-point Likert scale from never observed (0) to frequently observed (3). While the other experimental group underwent spirituality-therapy with revision (Galanter & Siegel, 2009: 28) in 12 90-minute sessions, the experimental group underwent training based on Gilbert's (2009) package for compassion-therapy, while the control group received no training in accordance with the research's hypotheses and methodology. The data was analyzed using SPSS version 23 statistical software. In the descriptive part, descriptive statistics (frequency, percentage, mean and standard deviation) were used, and in the analytical part, mixed variance analysis test (multivariate covariance) was used to check the research hypotheses.

### **Findings**

Based on the nature of the research, the average and standard deviation of the scores of the components of antisocial tendencies in two stages of measurement are separately given for the experimental and control groups, were studied.

To study the effectiveness of spiritual therapy and self-compassion training on antisocial tendencies, univariate covariance analysis was used. Checking a few statistical presumptions is important before running this test. The interaction effect of the group and the pre-test, which was 3043.35 for the sum of squares with three degrees of freedom and the F value was 2.83 at a significance level of 0.08, was the cause of changes in the regression line slope test. The results of the analysis of statistical assumptions showed that the test of the equality of the slope of the regression line, and the precondition of the equality of variances (using Levine's test) are the same for the experimental and control groups (the interaction between the experimental conditions and the covariance variable is not significant) and the use of covariance analysis is unimpeded ( $p < 0.05$ ).

The major impact of spiritual therapy and self-compassion training on antisocial behavior inclinations in the post-test is substantial, according to the ANCOVA

findings, which exclude the influence of pre-test antisocial tendencies scores as a covariate. The observed difference among the average scores of antisocial tendencies of the participants of the experimental-control groups based on the group membership in the post-test stage is significant with 95% confidence ( $P < 0.05$ ). The intervention rate is 0.45. The adjusted averages are presented in the table, that is, the effect of the pre-test variable was statistically removed.

The adjusted averages show that the average score of antisocial tendencies of experimental groups is more reduced compared to the control group.

### Discussion

The present study was conducted with the aim of surveying and comparing the effectiveness of spiritual therapy, and self-compassion training on the antisocial behaviors of prisoners in Birjand city. The study's findings demonstrate that spiritual and self-compassion-based therapies may both effectively lower the propensity and prevalence of antisocial conduct among convicts. Based on this, the results of the present study, while providing a basis for conducting extensive research on treatments based on spirituality, and self-compassion, help psychotherapists and counselors use these treatment approaches in similar cases to reduce the incidence of behaviors destructive and abnormal use in their clients. Another suggestion of the current research is that in future researches, the community of female prisoners should be used for the effectiveness of mentioned treatments and a comparison of the effectiveness of the treatments in two groups of women and men should be presented. In addition, by using spiritual therapy and self-compassion-based techniques until they are freed from jail, helpers and counselors who provide counseling services to inmates may lower delinquent and antisocial ideas in prisoners. Additionally, it is important to reduce the frequency of these activities among convicts.

**Keywords:** therapy, therapy based on self-compassion, antisocial behaviors, prisoners.

## References

- Abidin, M. S. A. Z., et al. (2022). "The Practice of Islamic Psychospiritual Therapy in the Treatment of Drug Addiction at Rehabilitation Centres in Malaysia". *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, Vol. 24, No. 2: 143-168.
- Abooei, A.; Barzegar Bafrooe, K.; Rahimi, M. (2021). "Asarbakhshy-e amoozesh-e shefaqt be khod bar tanzeem-e haijaan daaneshamuzan-e daokhter mobtala be ekhtelaal yaadgiri khaas" [The effectiveness of self-compassion training on emotion regulation of female students with specific learning disorders]. *Journal of Educational Psychology Studies*, Vol. 18, No. 43: 121-101. [In Persian]
- Afkhami, M.; Dehghan, M. (2019). "Asarbakhshi-e keifiyat-e zendegy-e mobtani bar ma'navyat-daraamy-e eslaami bar sazegaary- e ejtemaay-e maadaraan daaraay kudake otism shahrestaan-e Ardekaan" [The effectiveness of quality of life based on Islamic spiritual therapy on the social adjustment of mothers with autistic children in Ardakan]. *Journal of Islamic Psychology*, Vol. 4, No. 9: 29-53. [In Persian]
- Afshani, P. D. S.; Abou'ee, A. (2019). "Asarbakhshy-e amoozesh-e shefaqt be khod bar control-e khashm-e daneshaamuzaan" [The effectiveness of self-compassion training in students' anger control]. *QJFR*, Vol. 16, No. 3: 103-124. [In Persian]
- Ameri, Z.; et al. (2021). "Asarbakhshy-e amoozesh-e manavyat-daraamy bar tahamol-e parishaani va ezta'raab-e marg dar beimaaraan-e mobtala be sarataan-e khun: Yek motaaleh-ye rahnaamaa" [The effectiveness of spirituality therapy training on tolerance to distress and death anxiety among patients with leukemia: A pilot study]. *Community Health*, Vol. 8, No. 2: 275-299. [In Persian]
- Amjadiyan, F.; jafari, A.; ghamari, M. (2023). "Moqaayese asarbakhshi darmaan-e hayejaanmadaar va amoozesh-e shefaqt be khod dar tabaavari va kaahesh asibpaziri-e ravani-badani maadaraan daaraay kudek-e mobtalah-e be ekhtelaal yaadgiri (khaandan o neveshtan)" [Comparing the effectiveness of emotion-oriented therapy and self-compassion training on resilience and reducing mental-physical vulnerability of mothers with children with learning disabilities (reading and writing)]. *Counseling Culture and Psychotherapy*, Vol. 14, No. 55: 151-183. [In Persian]
- Amouie, M.; Khayyatan, F. (2019). "Asarbakhshi-e manavyat-darmaani mobtani bar amoozehhaa-ye eslaami bar khasham-e nojavaanaan" [The effectiveness of Islamic spirituality therapy on anger in adolescents]. *Quarterly Journal of Applied Issues in Islamic Education*, Vol. 4, No. 2: 37-64. [In Persian]
- Asadi Bijaeyeh, J. S.; et al. (2021). "Asarbakhshi amoozesh-e shefaqt be khod bar rezaayat az zendegi va tabaavari zanaan-e saalmand" [The effectiveness of the self-compassion training on life satisfaction and resilience of the elderly women]. *Aging Psychology*, Vol. 7, No. 1: 67-55. [In Persian]
- Ashairi, T.; et al. (2022). "Rabeteh-ye mo'alefhaaye sarmaayehje ejtemaa'ee ba bezehkari-e ejtemaa'ee: faraatahlil-e pajuhesha-ye baze zamani 1387 ta 1400" [The relationship between social capital components and social delinquency: A meta-analysis of studies from 2008 to 2021]. *Social Capital Management*, Vol. 9, No.4:543-568. [In Persian]
- Bagheri Sheykhangafshe, F.; et al. (2023). "Asarbakhshi darman-e motamerkaz bar shefaqt bar ekhtelaal-e vasaavas-e fekri-amali va ekhtelaal-e stres-s pas az

zarbe dar parastaaraan-e daaraay farsoodegi-ye Covid, 19 (Yek motaaleh nime tajrobi” [The effectiveness of compassion-focused therapy on obsessive-compulsive disorder and post-traumatic stress disorder in nurses with COVID-19 burnout: A quasi-experimental study]. *JRUMS*, Vol. 21, No. 11: 1115-1132. [In Persian]

- Barghi Irani, Z.; Dehghan Saber, L. (2021). “Moghayeseh-e asarbkshsi-ye darman-e mobtani bar zehnegahi va ma'naviyat darmani bar bavarhay-e ghair-manteghi va ezterab-e zanan-e salemand” [The comparison of the effectiveness of mindfulness-based therapy and spiritual therapy on irrational beliefs and anxiety in the older women]. *Aging Psychology*, Vol. 6, No. 4: 339-321. [In Persian]

- Cheraghpour Khondaran, R.; Shukri Fumshi, E. (1401). “Asarbkahshi-e ma'naviyat-e darmani bar salamat-e ravān, khodmoraghebati va khodarzeshmandi salemandān-e moghāyem-e sarā-ye salemandān” [Effectiveness of spiritual therapy on mental health, self-care and self-esteem of elderly residents of nursing homes]. *New developments in psychology, educational sciences and education*, Vol. 5, No. 46: 43-54. [In Persian]

- Crozier, A. J.; Mosewich, A. D.; Ferguson, L. J. (2019). “The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate selfcompassion and athlete self-compassion”. *Psychology of Sport and Exercise*, No. 40: 152-155.

- Damavandian, A.; et al. (2022). “Barresi-ye asarbkshsi-ye darman-e mobtani-e bar shafeqat bar parkhashgari, raftarhaye khod-asiberasan va khod-tanzeemi-ye hayajni-e nojavanan-e bazehkaar” [Effectiveness of compassion-focused therapy on aggression, self-harm behaviors, and emotional self-regulation in delinquent adolescents]. *Journal of Psychological Science*, Vol. 21, No. 112: 797-818. [In Persian]

- Darikvand, F.; Yazdanbakhsh, K.; Karami, J. (2022). “The effectiveness of compassion-focused therapy on externalized problems (aggression and delinquency) in bullying students”. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, Vol. 23, No. 2: 40-51.

- Darvishi, A.; Otaghi, M.; Mami, S. (2020). “The effectiveness of spiritual therapy on spiritual well-being, self-esteem and self-efficacy in patients on hemodialysis”. *Journal of Religion and Health*, Vol. 59, No. 1: 277-288.

- Eftekhari, R.; Heidari, H.; Davoudi, H. (2020). “Darman-e motemarkez bar shafeqat bar nagoyi-ye hayajaani, saazesh-yaaftegi-ye fardi-ye ejtemai va taab-aavari” [The effectiveness of compassion-focused therapy on alexithymia, individual-social adjustment and resilience of women exposed to divorce]. *Medical Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, Vol. 63, No. 3: 2402-2413. [In Persian]

- Ensafdaran, F.; Bassak Njad, S.; Arshadi, N. (2019). “Asarbkshsi-ye barnam-e amoozeshi-e jaygozin-e parkheshgari bar raftarha-ye zedeejtema'i va noshkhar-e khashm dar dokhtaran-e nojavan-e shahr-e Ahvaz.”. [The effectiveness of aggression replacement training program on antisocial behaviors, anger rumination of adolescence girls in Ahvaz]. *Iran J Health Educ Health Promot*, Vol. 7, No. 3: 306-315. [In Persian]

- Frogosa, S. F. (2022). “Parent-Child Communication and Psychological Well Being of Drug Users: Basis for Psycho-Spiritual Therapy”. *Journal of Positive School Psychology*, Vol. 6, No. 3: 6559-6582.

- Frostadottir, A. D.; Dorjee, D. (2019). "Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety, and stress". *Frontiers in psychology*, No. 10: 1099-1109.
- Frunza, M.; Frunza, S.; Grad, N. O. (2019). "The role of spirituality in therapeutic practices". *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, Vol 18, No. 53: 60-74.
- Galanter, M.; Siegel, C. (2009). "Training manual for spirituality discussion groups for mental health with focus on cultural competency center". Center for Spirituality and Healthcare.
- Gilbert, Paul (2015). "Darman-e mobtani bar shafeqat" [Compassion-focused therapy]. Translated by Mehrnoosh Esbati and Ali Faizi, Tehran: Ibn Sina. [In Persian]
- Hedayati Dana, S.; Saberi, H.; Nasrollahi, B. (2022). "Moghayese-e asarbakhshie shenakhtdarmani-ye mobtani bar zehnegahi va maa'naviat-darmani bar tanzim-e shenakhti-ye hayejan-e zanan-e motaleqe" [Comparison of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and spiritual therapy on cognitive emotion regulation in divorced women]. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, Vol. 65, No. 4: 1566-1578. [In Persian]
- Hosseinimehr, N.; Khezri Moghadam, N.; Pourehsan, S. (2021). [Asarbakhshie amoozeshe mobtani bar shafaqat bar khodkaraamadi-e ejtemaii, tahammol-e parishani va khodenteghadi dar dokhtaran-e nowjavan-e tahte sarparasti-e sazmane behzisti] "The effectiveness of compassion focused training (CFT) on social self-efficacy, distress tolerance and self-criticism in adolescent girls under welfare organization care". *Positive Psychology Research*, Vol. 7, No. 2: 33-48. [In Persian]
- Kamari, S.; et al. (2015). "Asarbakhshie amoozeshe maa'naviat-darmani mobtani bar mosbatnegari bar mizan-e shadkami va khoshbini-e nowjavanan" [Effectiveness of spirituality therapy training based on positivity on happiness and optimism in adolescents]. *Scientific Journal of Social Psychology*, Vol. 3, No. 36: 103-118. [In Persian]
- Kavousi, L.; Abbasi, G.; Mirzaian, B. (2021). "Asarbakhshie darmān-e motmarkez bar shafaqat bar parishaani-e ravaanshenaakhti, tasavvor az khod va hemaayat-e ejtemaa'i-e darkshode-ye afraad-e mobtala be ekhtelāl-e por-khori." [The effectiveness of compassion- focused therapy on psychological distress, self-concept, and social support for people with binge eating disorder]. *IJPN*, Vol. 9, No. 3: 50-62. [In Persian]
- Khademi, A.; Seyf, A. (2011). "Barresi-ye ta'sir-e amoozeshe mowalefe-ye farashenakhti dar kaahesh-e raftarhā-ye zedeejtemaii-ye javānān-e zendān-e markazi-ye Urmia" [The effects of metacognitive components instruction in reducing antisocial behaviors in youth of Urmia central prison]. *RBS*, Vol. 9, No. 3: 186-196. [In Persian]
- Khanmohammadi Majandehi, R. (2020). "Raabete-ye ensejam-e khaanevaadeh va tavaanaayi-e hal-e masaleh baa negaresh be raftaarhaa-ye bezehkaraan-e dar nowjavaanaan-e dokhtar" [The relationship between family cohesion and problem-solving ability with attitude towards delinquent behavior among girl adolescences]. *Rooyesh*, Vol. 9, No.1:81-88. [In Persian]

- Li, J. J. (2017). "Assessing the interplay between multigenic and environmental influences on adolescent to adult pathways of antisocial behaviors". *Development and psychopathology*, Vol. 29, No. 5: 1947-1967.

- Mahdiani, Z.; Farzadi, F.; Faramarzi, H. (2018). "Raabete-e elli-e khoshunat-e khaanevaadagi (khoshunat-e fiziki va khoshunat-e aatefie) va moteghayerhaa-e ejtemaa'i (saakhtaar-e mahalleh va mosharkat-e madrese) baa raftaar-e zedejtemā'i-e nowjavaanaan-e pesar-e kanun-e eslaah va tarbiat baa miyaanjigar-i takaaneshgari, khodmahaargari va jasaarat." [The relation between family violence (physical violence and emotional violence), social variables (neighborhood structure and school partnership) and the anti-social behavior of adolescent boys in refocusing with impulse mediation, self-control and audacity]. *Journal of Modern Psychological Researches*, Vol. 13, No. 49: 187-214. [In Persian]

- Martínez-Rubio, D., et al. (2023). "How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students". *Plos one*, Vol. 18, No. 2: 1-16.

- Mohammadi Sangachin Doost, A.; et al. (2022). "Tasir-e amoozeshe shafaqat be khod bar mowalefehaa-ye keyfiyat-e zendegi-ye maadaraan-e kudakaan baa ekhtelaal-e naarsaa'i-ye tavajoh/bishfaa'li" [The effect of self-compassion training on the quality-of-life components of mothers of children with attention deficit / hyperactivity disorder]. *Psychology of Exceptional Individuals*, Vol. 12, No. 46: 23-48. [In Persian]

- Mohr-Jensen, C., et al. (2019). "Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Childhood and Adolescence and the Risk of Crime in Young Adulthood in a Danish Nationwide Study". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 58, No. 4: 443-452.

- Mousavi, B.; et al. (2022). "'Asarbakhshi-e maa'naviat-darmani mobtani bar maharat-haa-ye ertebāti bar val-e masraf-e mavaad, omid-e be zendegi va behzisti-ye ravaanshenaas'i-ye motadedaan-e taht-e darman" [The effectiveness of spirituality therapy based on communication skills on drug craving, life expectancy and psychological well-being of drug addicts]. *Journal of Modern Psychological Researches*, Vol. 17, No. 67: 249-257. [In Persian]

- Mousavi, M. S.; Bakhshipour, A.; Mahdian, H. (2021). [Moghayese asarbakhshi-ye darmaan-e mobtani bar paziresh va taahhod va darmaan-e mobtani-e bar shafaqat va darmaan-e mobtani bar pazirish va ta'ahhod-e ghanishodeh bā shafaqat bar saazgaari-ye ejtemaa'i-ye zanaan-e dochar-e afsordegi va taarozat-e zanaashuyi] "Comparing the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Compassion Focused Therapy and Acceptance and Commitment Therapy enriched with Compassion on social adjustment of women with depression and marital conflict". *Journal of Fundamentals of Mental Health*, Vol. 23, No. 4: 285-298. [In Persian]

- Muhammad, H.; Sakari, N. S. M.; Omar, S. H. S. (2022). "Psycho-spiritual intervention to reduce anger level among delinquent teenager". *International Journal of Public Health*, Vol. 11, No. 2: 724-729.

- Nasaescu, E., et al. (2020). "Longitudinal patterns of antisocial behaviors in early adolescence: A latent class and latent transition analysis". *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, Vol. 12, No. 2: 85-92.
- Neff, K. D.; Germer, C. (2017). "*Self-Compassion and Psychological Wellbeing*". In: Oxford Handbook of Compassion Science, 27<sup>th</sup> edition. Edited by J. Doty. Oxford: Oxford University Press.
- ——— (2022). "The role of self-compassion in psychotherapy". *World Psychiatry*, Vol. 21, No. 1: 58-60.
- Niabati Charandabi, H.; Eisazadeh, F. (2022). "Asarbakhshi-e manaviaat-darmani goroohi bar salaamat-e ejtema'i va afsordegi dar mobtalayan-e be ekhtelale hoviyat-e jensi" [The effectiveness of group spiritual therapy on social health and depression in patients with sexual identity disorder]. *Islamic Life Journal*, Vol. 6, No.2:51-59. [In Persian]
- O'Connell, M. (2023). "Assessing Patterns of Anti-Social and Risky Behaviour in the Millennium Cohort Study—What Are the Roles of SES (Socio-Economic Status), Cognitive Ability and Personality?". *Behavioral Sciences*, Vol. 13, No. 1: 46-58.
- Peyravi, M., et al. (2022). "Moghayese-ye asarbakhshi-ye omiddarmani va manaviaat-darmani bar keyfiyat-e zendegi va shaakhshā-ye zisti-ye zanaan-e mobtalaā be diaabet" [Comparison of the effectiveness of hope therapy and spiritual therapy on quality of life and biological indicators in women with diabetes]. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 16, No. 2: 200-183. [In Persian]
- Pirjavid, F.; Toozandehjani, H.; Bagherzadeh Gol Makani, Z. (2022). "Moghayese-ye asarbakhshi-ye shafaqat-darmaani va darmaan-e mobtani bar behbood-e keyfiyat-e zendegi bar khodenteghadi va afsordegi dar mobtalaayaan-e afsordegi-e asaasi" [Comparing the Effectiveness of compassion-focused therapy and quality of life therapy on selfcriticism and Depression patient with major depression]. *Psychological Methods and Models*, Vol. 12, No. 46: 53-68. [In Persian]
- Rahmati, S.; et al. (2020). "Asar-bakhshi-ye amoozeshe goroohi-e tahlie raftar-e moteghabel bar tahammol-e parishaani va hale masal-e ejtemaa'i-ye nojavaanaan-e bezehkar" [Effectiveness of group training of transactional analysis (ta) on distress tolerance and social problem solving of delinquent adolescents]. *Social Psychology Research*, Vol. 10, No. 37: 45-64. [In Persian]
- Rahmani, S.; et al. (2020). "Asarbakhshi-e darmaan-e mobtani bar shafaqat be khod bar raahbordhaa-ye nazmju'i-ye shenakhti-e hayajan-e zanān-e parastaar" [The effectiveness of self-compassion therapy on cognitive emotion regulation strategies and anxiety sensitivity in female nurses]. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJP) Original Article*, Vol. 8, No. 4: 99-100. [In Persian]
- Ramazani, B.; Bakhtiari, F. (2019). "Asarbakhshi-ye manaviat-darmaani bar ejtenaab-e shenaakhti va parishaani-e ravaanshenaas'i-ye saalmadaan-e haazer dar khaaneh-ye saalmadaan" [Effectiveness of spiritual therapy on cognitive avoidance, psychological distress and loneliness feeling in the seniors present at nursing homes]. *Journal of Gerontology*, Vol. 3, No.4: 32-41. [In Persian]



- Rashidi, S.; Choobforoushzadeh, A.; Mottaghi, S. (2023). "Asarbakhshi-ye darmaan-e motemarkez bar shafaqat bar moalefehā-ye khodtaeingari va afkaar-e khodkoshi dar nowjavaanaan-e dokhtar-e daaraa-ye khodzani" [The effectiveness of compassion-focused therapy on the components of self-determination and suicidal ideation in adolescent girls with a history of self-harm]. *Journal of Modern Psychological Researches*, Vol. 17, No. 68: 133-143. [In Persian]
- Rezaei, E. (2022). "Asarbakhshi-ye manaviat-darmani eslaami bar shaadkaami-ye dokhtaraan-e nowjavaan-e khaanevaadehaa-ye az hamgosikhteh." [The effectiveness of Islamic spiritual therapy on the happiness of adolescent girls in broken families]. *Basij Strategic Studies*, Vol. 25, No. 95: 123-151. [In Persian]
- Riahinia, A.; Safari, Y. (2020). "Asarbakhshi-e darmaan-e motemarkez-e bar shafaqat bar sabk-e delbastegi, saazgaari-e zanaashuyi va saazgaari-e ejtemaai dar mardaan-e soo-e masrafkonnade mavaad-e mokhader." [The effectiveness of compassion-focused therapy on attachment style, marital adjustment, and social adjustment in drug abusive men]. *Medical Journal of Mashhad University Of Medical Sciences*, Vol. 63, No. 5: 2892-2910. [In Persian]
- Ribeiro da Silva, D., et al. (2019). "The efficacy of a compassion-focused therapy-based intervention in reducing psychopathic traits and disruptive behavior: A clinical case study with a juvenile detainee". *Clinical Case Studies*, Vol. 18, No. 5: 323-343.
- Saffarinia, M.; Mortezaei, Z.; Alipour, A. (2022). "Asarbakhshi-e shafaqatdarmani motemarkez bar khod bar afsordegi, ezterab va rezaayat-e jensi dar bimaaraan-e zan-e mobtala be naabaarvari" [The effectiveness of self-compassion therapy on self, depression, anxiety, and sexual satisfaction in infertile women patients]. *Journal of Applied Family Therapy*, Vol. 3, No. 3: 457-473. [In Persian]
- Salahinezhad, M.; et al. (2021). "Ta'sir-e maa'naviat-darmani bar sabk-e zendegi-ye bimaaraan-e taht-e hemodializ" [The effect of spiritual therapy on the life style of hemodialysis patients]. *MCS*, Vol. 8, No. 2: 193-201. [In Persian]
- Salehabadi, A.; Naemi, A. (2020). "Ta'sir-e amoozeshe shafaqat be khod bar omidvaari va baavarhaa-ye ghayre-manteqi-ye maadaraan-e kudakaan-e mobtala be natavani-ye yaad-giri" [Effectiveness of self-compassion training on hope and irrational beliefs in mothers of children with learning disabilities]. *Psychology of Exceptional Individuals*, Vol. 10, No. 39: 157-178. [In Persian]
- Sanjaya, M. R. (2023). "Antisocial behavior in experiments: What have we learned from the past two decades?". *Research in Economics*, Vol. 77, No. 1: 104-115.
- Sepahvand, F.; Rezaei, F.; Mirderikvand, F. (2022). "Tasir-e manaviat-darmani mobtani bar mosbat-andishi bar salaamat-e manavi, sarsakhti-e ravaanshenaas'i va ezteraab-e marg dar zanaan-e mobtalaa be talaasemi-ye maazhur" [Evaluation of the effectiveness of spiritual therapy based on positive thinking on spiritual health, psychological hardiness and death anxiety in women with Beta thalassemia major]. *Scientific Journal of Iran Blood Transfus Organ*, Vol. 19, No. 3: 224-233. [In Persian]
- Sepasi, N.; et al. (2020). "Tasir-e manaviaat-darmani bar behbude alaem-e etiyaad be internet va erteghaay-e keyfiyat-e zendegi-ye daaneshjuyaan" [The effectiveness of spirituality therapy in improving the symptoms of internet addiction

and promoting the life quality of students]. *JHC*, Vol. 22, No. 3: 224-235. [In Persian]

- Shakerinasab, M.; et al. (2022). "Asarbakhshi-ye darmaan-e shenakhti-ye raftari motemarkez bar vaahed-e pardaadei bar kaahesh-e parkhaashgari va raftaarhaye zede ejtemaai dar nowjavaanaan-e bish-faal" [The effectiveness of modular cognitive-behavioral therapy (MCBT) in reducing aggression and antisocial behaviors in ADHD adolescents]. *Clinical Psychology and Personality*, Vol. 20, No. 1: 17-29. [In Persian]

- Shattuck, E. C.; Muehlenbein, M. P. (2020). "Religiosity/Spirituality and Physiological Markers of Health". *Journal of religion and health*, Vol. 59, No. 2: 1035-1054.

- Tanenbaum, M. L., et al. (2018). "Adapting and validating a measure of diabetes-specific self-compassion". *Journal of diabetes and its complications*, Vol. 32, No. 2: 196-202.

- Tarkarani, M.; Moradi nejjhad, E.; Roushanpoor, A. (2020). "Ziste bezehkarane: Barresi-e farayand-e bezehkar shodan nojavanan dar mahalat-e kam-barkhordar-e shahr-e Khorramabad" [Biosafety: Investigating the process of juvenile delinquency in low-income areas of Khorramabad]. *Journal of Social Work Research*, Vol. 7, No. 25: 133-178. [In Persian]

- Thomason, S.; Moghaddam, N. (2021). "Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis". *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 94, No. 3: 737-759.

- Toledo, G.; Ochoa, C. Y.; Farias, A. J. (2021). "Religion and spirituality: Their role in the psychosocial adjustment to breast cancer and subsequent symptom management of adjuvant endocrine therapy". *Supportive Care in Cancer*, Vol. 29, No. 6: 3017-3024.

- Uyun, Q.; Kurniawan, I. N.; Jaufalaily, N. (2019). "Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health". *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 22, No. 2: 185-194.

- Varmarzyari, Z.; Golpour, R. (2022). "Asarbakhshi-e aamuzesh shafaqat be khod bar khodenteghadi va khodkaramdai-e ejtemaie danshamuzan-e dokhtar mobtala be ezterab emtehan" [The effectiveness of self-compassion training on self-criticism and social self-efficacy of female students with test anxiety]. *Journal of Psychology New Ideas*, Vol. 12, No. 16: 1-13. [In Persian]

- Wu, Q.; Zhang, T. M. (2023). "Association between self-compassion and cyber aggression in the COVID-19 context: Roles of attribution and public stigma". *BMC Psychology*, Vol. 11, No. 1: 66-81.

- Yu, S.; Zhang, C.; Xu, W. (2023). "Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience". *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 79, No. 1: 168-185.

- Zhao, Z., et al. (2022). "The remediating effect of Attention Bias Modification on aggression in young offenders with antisocial tendency: A randomized controlled trial". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, Vol. 75, No. 2022: 1-10.

مقاله علمی - پژوهشی

## اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارهای ضداجتماعی زندانیان (مورد مطالعه: زندان بیرجند)

حسین‌رضا نخعی<sup>۱</sup> محمدحسن غنی‌فر<sup>۲</sup> فاطمه شهابی‌زاده<sup>۳</sup>  
تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۹

مشاهده مقاله منتشر شده: دوره ۱۷، شماره ۲

[http://www.farhangekhorasan.ir/article\\_173062.html](http://www.farhangekhorasan.ir/article_173062.html)

### چکیده

بروز رفتارهای ضداجتماعی، سبب نقض قوانین اجتماعی و برهم‌خوردن مقررات می‌شود. بسیاری از زندانیان، به همین علل، بخشی از زندگی خود را در زندان به سر می‌برند. در این مورد باید بیان داشت که درمان‌های مختلفی در زمینه کاهش گرایش به رفتارهای ضداجتماعی و بروز این رفتارها، می‌تواند اثربخش باشند؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی معنویت-درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارهای ضداجتماعی زندانیان انجام گرفته است. روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش، زندانیان شهرستان بیرجند در شش‌ماهه نخست سال ۱۴۰۰ بودند که با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش و شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۶۰ نفر حاضر به همکاری شدند و به‌طور تصادفی به سه گروه، دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. روش اجرای مداخله آموزش شفقت به خود (۸ جلسه) و معنویت‌درمانی (۱۲ جلسه) به‌صورت آموزش برای گروه‌های موردآزمایش بود و لازم به ذکر است که گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند. ابزار

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، بیرجند، ایران.

rhrnakhaei@yahoo.com

۲. استادیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، ایران، نویسنده مسؤول.

ghanifar@iaubir.ac.ir

۳. دانشیار گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، بیرجند، ایران.

fshabizadeh@yahoo.com

گردآوری داده‌ها نیز فهرست واری‌های رفتارهای ضداجتماعی خادمی و سیف (۱۳۹۰) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس آمیخته (کوواریانس چندمتغیره) و نرم‌افزار SPSS-23 استفاده شد. نتایج تحلیل مقایسه‌های چندگانه نشان داد اثر بخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر گرایش‌های ضداجتماعی معنادار است. میانگین‌های تعدیل‌شده نشان داد اثر بخشی آموزش شفقت به خود بیشتر از معنویت‌درمانی است؛ به طوری که میانگین گرایش‌های ضداجتماعی در گروه آموزش شفقت به خود (۱۷/۵۸) از گروه معنویت‌درمانی (۲۰/۲۸) کمتر است. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت استفاده از معنویت‌درمانی و درمان مبتنی بر شفقت به خود می‌تواند موجبات کاهش بروز رفتارهای ضداجتماعی و گرایش به آن را در زندانیان فراهم آورد.

**واژه‌های کلیدی:** معنویت‌درمانی، درمان مبتنی بر شفقت به خود، رفتارهای ضداجتماعی، زندانیان.

#### مقدمه

رفتارهای بزهکارانه و ضداجتماعی؛ در هر جامعه‌ای وجود دارد و افراد بزهکار و شخصیت‌های ضداجتماعی، دامنه وسیعی از رفتارهای آسیب‌رسان را شامل قانون‌شکنی‌ها، زیرپا گذاشتن نظم اجتماعی، تجاوز به حقوق دیگران، پرخاشگری (Zhao, et al., 2022: 7 O'Connell, 2023: 51)، سرکشی در مقابل مراجع رسمی قدرت، مشاجره لفظی، اخلاف در نظم اجتماعی (Nasaescu, & et al., 2020: 88)، آسیب به اموال عمومی، دزدی، فریب‌کاری و دروغ‌گویی که منجر به زندانی شدن آنان می‌شود، نشان می‌دهند (مهدیانی، فرزادی و فرامرزی، ۱۳۹۷: ۱۹۹)؛ بنابراین رفتار بزهکارانه و ضداجتماعی، مجموعه‌ای از جرائم را دربرمی‌گیرد که در یک زمان و مکان معین رخ می‌دهند (ترکاری، مرادی‌نژاد و روشن‌پور، ۱۳۹۹: ۱۵۵). رفتار ضداجتماعی، به اعمالی اطلاق می‌شود که برخلاف قوانین، مقررات و هنجارهای اجتماعی از فرد بروز می‌کند (خان‌محمدی مجندهی، ۱۳۹۹: ۸۳). به عقیده شاکری‌نسب و دیگران (۱۴۰۱)، در بعد بالینی رفتارهایی که باعث نقض قوانین اجتماعی می‌شود و نابهنجار تلقی می‌گردد، تحت عنوان

رفتارهای ضداجتماعی شناخته می‌شوند. این رفتارها در سنین مختلف به اشکال مختلفی دیده می‌شود (Li, 2017: 1952) و منشأ ایجاد مشکلات اجتماعی بزرگ و ازبین‌رفتن انسجام اجتماعی به شمار می‌رود (Sanjaya, 2023: 105; Mohr-Jensen, 2019: 445). بسیاری از پژوهش‌ها حاکی از این است که ریشه رفتارهای ضداجتماعی و گرایش به این رفتارها، به دوران نوجوانی افراد برمی‌گردد (عشایری و دیگران، ۱۴۰۱: ۵۴۸؛ انصاف‌داران، بساک‌نژاد و ارشدی، ۱۳۹۸: ۳۰۹)؛ به‌گونه‌ای نگاهی گذرا به آمارهای موجود، لزوم این نگرانی را خاطر نشان می‌کند؛ به‌طوری‌که در سال ۲۰۱۴، یک میلیون و ۶۲۶ هزار نوجوان در ایالات متحده به‌علت بروز رفتارهای ضداجتماعی، دستگیر شده‌اند (رحمتی و دیگران، ۱۳۹۹: ۵۳). با وجود این، همان‌طور که پیشتر بیان شد، گرایش به رفتارهای ضداجتماعی و بروز این رفتارها در سنین بالاتر هم مشاهده می‌شود. در زمینه طراحی برنامه‌های مداخله و بررسی اثربخشی آن، در زمینه کاهش رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگرانه نوجوانان و سایر گروه‌های سنی پژوهش‌های متعددی انجام شده است (دماوندیان، ۱۴۰۱: ۸۰۳). یکی از این درمان‌ها آموزش شفقت به خود است (افشانی و ابویی، ۱۳۹۸: ۱۰۸). شفقت به خود یک عامل پیش‌بینی‌کننده قدرتمند سلامت روان است و سطوح بالای آن با سطوح بالایی از تحمل مشکلات و خودکارآمدی بیشتر و کاهش خودسرزنش‌گری رابطه دارد (ورمرزیاری و گل‌پور، ۱۴۰۱: ۵) و به‌نوعی نقش حفاظت‌کننده سلامت روان را ایفا می‌کند (حسینی‌مهر، خضری‌مقدم و پورا‌حسان، ۱۴۰۰: ۳۹). به باور نف و گرمر (Neff & Germer, 2017: 46)، شفقت به خود؛ مهربانی به خود، تجربه‌پذیری و تحت تأثیر رنج دیگران قرار گرفتن است. در تعریفی دیگر، شفقت به خود شامل توانایی نزدیک‌شدن به رنج و وقایع منفی، بدون داشتن نگرش سخت و انتقادی نسبت به خود شخص تعریف شده است (اسدی بیجائی و دیگران، ۱۴۰۰: ۵۸). شفقت نسبت به خود شامل سه مؤلفه اصلی است که عبارت‌اند از: ۱. مهربان‌بودن با خود و پرهیز از خودمحکوم‌گری، ۲. آگاهی از درمیان‌گذاشتن تجربه‌های درد و رنج با دیگران به جای احساس شرم و تنهایی و ۳. ذهن‌آگاه‌بودن نسبت به درد

و رنج شخصی خود (Neff & Germer, 2017: 53؛ محمدی سنگاچین‌دوست و دیگران، ۱۴۰۱: ۲۹؛ ابویی، برزگر بفرویی و رحیمی، ۱۴۰۰: ۱۰۵؛ دریکوند، یزدان‌بخش و کرمی، ۱۴۰۱: ۴۶).

در این زمینه، پژوهش‌ها حاکی از این است که افرادی که سه مؤلفه فوق را دارا باشند، از سلامت روان‌شناختی بالاتری نسبت به افراد که خودشفقت‌ورزی پایینی دارند، برخوردارند (Tanenbaum, et al., 2018: 199) و با تجربیات و وقایع منفی زندگی بهتر مقابله می‌کنند (Crozier, Mosewich & Ferguson, 2019: 153). در پژوهش‌ها اثر بخشی آموزش مبتنی بر شفقت به خود، بر امیدواری (صالح‌آبادی و ناعمی، ۱۳۹۹: ۱۶۷)، تحمل پریشانی (حسینی‌مهر، خضری‌مقدم و پوراحسان، ۱۴۰۰: ۳۶)، تاب‌آوری (امجدیان، جعفری و قمری، ۱۴۰۲: ۱۵۳)، کاهش بروز رفتارهای آسیب‌رسان (Wu & Zhang, 2023: 73) و کاهش استرس و وسواس فکری (Mtinez-Rubio, et al., 2023: 8؛ باقری شیخانگفشه و دیگران، ۱۴۰۱: ۱۱۲۶)، خودتعیین‌گری و کاهش افکار خودکشی (رشیدی، چوب‌فروش‌زاده و متقی دستنائی، ۱۴۰۱: ۱۳۹)، کاهش افسردگی و اضطراب (Zhang & Xu, 2023: 176؛ صفاری‌نیا، مرتضائی کرهرودی و علیپور، ۱۴۰۱: ۱۹۳) و بهبود کیفیت زندگی (پیرچاوید، توزنده‌جانی و باقرزاده گل‌مکانی، ۱۴۰۰: ۵۷) تأیید شده است.

مسائل اعتقادی و باورهای دینی در هر زمان اهمیت فوق‌العاده‌ای داشته و جزء اصلی‌ترین مباحث انسانی به شمار رفته است (هدایتی دانا، صابری و نصراللهی، ۱۴۰۱: ۱۵۹۱). معنویت یکی از توانمندی‌های انسان است که راه‌های کنار آمدن و راهبردهای حل مسئله را برای او فراهم می‌کند و به‌عنوان یک منبع حمایت اجتماعی در برابر سردرگمی‌ها و مصیبت‌ها، احساسی از معناداری را در قلب او ایجاد می‌کند (موسوی و دیگران، ۱۴۰۱: ۲۵۱). نقش معنویت در زندگی انسان‌ها طی سال‌های متمادی در حوزه‌های مختلف علمی توجه زیادی را به خود جلب کرده است (نیابتی چرندابی، محمدخانی و عیسی‌زاده، ۱۴۰۱: ۵۸). در واقع می‌توان اظهار داشت که معنویت روشی برای زندگی کردن است که از طریق آگاهی‌یافتن از یک بعد غیرمادی حاصل می‌شود و ارزش‌های قابل‌تشخیص آن را تعیین می‌کند (سپهوند، رضایی و میردریکوند، ۱۴۰۱: ۱۴۰۱).

۲۳۰). براساس نظریه روان‌شناسی مثبت‌گرا، یکی از درمان‌های مؤثر بر افزایش خودمراقبتی در بیماران دیابتی، معنویت‌درمانی<sup>۱</sup> است که در بسیاری از متون و نظریات دیگر نیز به آن اشاره شده است (پیروی و دیگران، ۱۴۰۱: ۱۸۶). معنویت‌درمانی به معنای در نظر گرفتن باورهای معنوی بیمار مبتلا، در فرایند درمانگری است (صلاحی‌نژاد و دیگران، ۱۴۰۱: ۱۹۵)؛ باورهایی که با به وجود آوردن تجربیات خاص، موجب تعالی و اخلاقی مسئولانه در افراد می‌شود (Shattuck & Muehlenbein, 2020: 1036). درمانگر در معنویت‌درمانی، افراد را به کاوش در موضوع‌ها و مسائل معنوی دعوت می‌کند و به صورت بی‌طرفانه و غیرقضاوت‌گرایانه، به وسیله رویکردهای روان‌شناختی بر مسائل معنوی تأکید می‌کند (چراغ‌پور خنکدار و شگری فومشی، ۱۴۰۱: ۴۵).

در پژوهش‌های صورت‌گرفته، تأثیر مثبت معنویت‌درمانی بر کاهش اضطراب (برقی ایرانی و دهقان صابر، ۱۳۹۹: ۳۲۵)، بهزیستی روان‌شناختی (Frogosa, 2022: 6561)، کاهش خشم نوجوانان (Muhammad, Sakari & Omar, 2022: 726)، درمان اعتیاد به مواد مخدر (Abidin, 2022: 149)، سازگاری روانی اجتماعی (Toledo, Ochoa & Farias, 2021: 3020) و تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای (عباسی و دیگران، ۱۴۰۱: ۴۹) نشان داده شده است. علاوه بر این‌ها در پژوهش رضایی (۱۴۰۱) مشخص شد بهره‌گیری از درمان مبتنی بر معنویت، سبب بالارفتن میزان شادکامی دخترانی می‌شود که در خانواده‌های ازهم‌گسیخته متولد شده‌اند و موجبات پیشگیری از بروز رفتارهای بزهکارانه و ضداجتماعی آن‌ها را فراهم می‌آورد. در دیگر پژوهشی که توسط عمویی و خیاطان (۱۳۹۸) انجام گرفت، نتایج نشان داد با توجه به عواقب نامطلوب خشم همچون بزهکاری، گرایش به مصرف سیگار و الکل و رفتارهای خلاف هنجار اجتماعی که در سنین نوجوانی برای فرد مشکل ایجاد می‌کند، معنویت‌درمانی اسلامی می‌تواند در جهت کنترل خشم این افراد مورد استفاده قرار گیرد.

با عنایت به توضیحات فوق، به نظر می‌رسد معنویت‌درمانی می‌تواند به عنوان دیگر روش مداخله-آمیز در جهت کاهش بروز رفتارهای ضداجتماعی و گرایش به آن، استفاده شود. همچنین آموزش

شفقت به خود نیز به‌عنوان دیگر رویکرد درمانی می‌تواند موجبات کاهش گرایش و بروز رفتارهای ضداجتماعی را فراهم آورد؛ بنابراین با توجه به خلأ پژوهشی موجود و عدم انجام پژوهش با هدف مقایسه این دو رویکرد درمانی، پژوهش حاضر بر آن است تا به مقایسه اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارهای ضداجتماعی زندانیان بپردازد. فرضیه پژوهش حاضر عبارت است از اینکه اثربخشی معنویت‌درمانی در مقایسه با آموزش شفقت به خود و گروه کنترل بر رفتارهای ضداجتماعی زندانیان، متفاوت است. بدیهی است کاربست نتایج حاصل از پژوهش حاضر، به روان‌درمانگران کمک خواهد کرد تا ضمن آشنایی با این رویکردهای درمانی، بیش‌ازپیش آن‌ها را به کار گیرند.

### روش تحقیق

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زندانیان شهر بیرجند در شش‌ماهه نخست سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. تعداد اعضای نمونه در این پژوهش را ۶۰ نفر از زندانیان مردی که حاضر به همکاری بودند و ملاک‌های ورود به پژوهش را دارا بودند، تشکیل داده‌اند. این تعداد به‌شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی به سه گروه، دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و یک گروه کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. شرایط ورود به پژوهش نیز عبارت بود از: زندانی بودن و عدم ممانعت و یا محدودیت از سوی مسئولین زندان جهت شرکت در رده‌های آموزشی، عدم استفاده از سایر مداخلات روان‌شناختی و داشتن سواد حداقلی دیپلم. شرط خروج از پژوهش نیز وجود اختلالات روان‌شناختی و نیز غیبت بیش از دو جلسه بود. لازم به ذکر است در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شده است. لازم به ذکر است به‌لحاظ اطلاعات جمعیت‌شناسی پژوهش، جنسیت همه افراد مرد بود و بیشترین افراد دارای مدرک دیپلم (۳۸ نفر) بودند. همچنین از مجموع نفرات، تعداد ۴۸ نفر متأهل بودند و بیشترین افراد نیز در رده سنی ۳۵ تا ۴۵ سال (۳۹ نفر) قرار داشتند. برای سنجش گرایش‌های ضداجتماعی از مقیاس رفتارهای ضداجتماعی زندانیان خادمی و سیف (۱۳۹۰: ۱۸۹) استفاده شد که حاوی ۱۵ ماده درباره رفتارهای ضداجتماعی است که براساس



ملاک‌های تشخیصی DSM-IV-TR2 تهیه شده است. این مقیاس در طیف لیکرت ۴ درجه از هرگز مشاهده نشد (۰)، تا به دفعات مکرر مشاهده شد (۳)، نمره‌گذاری می‌شود. محتوای این فهرست واری‌های شامل این موارد بوده است: دروغ‌گویی، رفتار تکانشی، ناتوانی برای طرح‌ریزی، نزاع، حملات فیزیکی، درگیری لفظی، بی‌مسئولیتی، عدم احساس ندامت، بی‌احتیاطی نسبت به ایمنی خود، بی‌احتیاطی نسبت به ایمنی دیگران، عدم رعایت حقوق دیگران، فریب‌کاری، دزدی، زورگویی و آسیب به امکانات عمومی زندان. برای تعیین اعتبار فهرست واری‌های از روش ارزیابی متخصصان استفاده شد؛ به این صورت که فرم اولیه آن در اختیار ۵ نفر از متخصصین قرار گرفت و قبل از اجرای فهرست واری‌های، نظرات متخصصین گرفته شد و سپس با اعمال تغییرات پیشنهادشده، برای اجرا آماده شد. پایایی این ابزار با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۸ به دست آمد.

در خصوص شیوه اجرای پژوهش باید این‌گونه اظهار داشت که پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولین زندان مرکزی شهر بیرجند و نیز افراد شرکت‌کننده، گروه آزمایش توسط پژوهشگر، براساس بسته آموزشی شفقت‌درمانی گیلبرت (۲۰۰۹) در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای گروه آزمایش دیگر نیز معنویت‌درمانی با بازنگری گالانتز و سیگل (28: Galanter & Siegel, 2009) در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای را دریافت کردند؛ درحالی‌که طبق فرضیه و روش پژوهش، گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد (52: Galanter & Siegel, 2009). درنهایت پس از پشت سرهم گذاشتن جلسات مربوط به درمان هر یک از رویکردهای مبتنی بر معنویت و شفقت به خود، از هر سه گروه پس‌آزمون گرفته شد تا نتایج سه گروه با هم مقایسه شود و درنهایت داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در جدول ۱ عناوین جلسات آموزشی ارائه شده است.

جدول ۱) پروتکل آموزش شفقت‌درمانی گیلبرت (۲۰۰۹)

جلسه	محتوای جلسات
اول	اجرای پیش‌آزمون: آشنایی درمانگر و اعضای گروه با یکدیگر، گفت‌وگو درباره هدف تشکیل جلسات و ساخت کلی آن، بررسی انتظارات از برنامه درمانی، آشنایی با اصول کلی درمان متمرکز بر شفقت و تمایز شفقت با تأسف برای خود.
دوم	توضیح و تشریح شفقت: اینکه شفقت چیست و چگونه می‌توان از طریق آن بر مشکلات فائق آمد. آموزش ذهن‌آگاهی همراه با تمرین‌های مغزی مبتنی بر شفقت، واری‌های بدنی و تنفس، آشنایی با سیستم.
سوم	آشنایی با خصوصیات افراد شفقت‌ورز، شفقت نسبت به دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند (پرورش حس اشتراکات انسانی) در مقابل

اثر بخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارهای ... / حسین‌رضا نخعی | ۱۶۳

	احساسات خودتخریب‌گرانه. آموزش افزایش گرمی و انرژی، ذهن‌آگاهی، پذیرش، خرد و قدرت، گرمی و عدم قضاوت.
چهارم	ترغیب آزمودنی‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به‌عنوان «شفقت‌ورز» یا «غیرشفقت‌ورز» با توجه به مباحث آموزشی، شناسایی و کاربرد تمرین‌های «پرورش ذهن شفقت‌ورز»، ارزش شفقت، همدلی و همدردی نسبت به خود و دیگران.
پنجم	آموزش سبک‌ها و روش‌های ابراز شفقت (شفقت کلامی، شفقت عملی، شفقت مقطعی و شفقت پیوسته) و به‌کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره و برای والدین، دوستان و آشنایان.
ششم	آموزش مهارت‌های شفقت به شرکت‌کنندگان در حوزه‌های توجه شفقت‌ورز، استدلال شفقت‌ورز، رفتار شفقت‌ورز، تصویرپردازی شفقت‌ورز، احساس شفقت‌ورز و ادراک شفقت‌ورز، ایفای نقش فرد در سه بعد وجودی خودانتقادگر، خودانتقادشونده و خودشفقت‌ورز با استفاده از فن‌صندلی خالی گشتالت، پیداکردن لحن و تن صدای خودانتقادگر و خودشفقت‌گر درونی هنگام گفت‌وگوی درونی و مشابهت آن با الگوی گفت‌وگوی آدم‌های مهم زندگی مانند پدر و مادر.
هفتم	پرکردن جدول هفتگی افکار انتقادگر، افکار شفقت‌ورز و رفتار شفقت‌ورز، پیداکردن رنگ، مکان و موسیقی شفقت‌گر که اجزای تصویرپردازی‌های شفقت‌ورز می‌توانند باشند، کار بر روی ترس از شفقت به خود و موانع پرورش این خصیصه. آموزش فن‌های تصویرپردازی ذهنی شفقت‌ورز، تنفس تسکین‌بخش ریتمیک، ذهن‌آگاهی و نوشتن نامه شفقت‌ورز.
هشتم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری و پاسخگویی به سؤالات اعضا و ارزیابی کل جلسات، تشکر و قدردانی از اعضا جهت شرکت در جلسات، اجرای پس‌آزمون.

در جدول ۲، پروتکل درمانی مبتنی بر معنویت شرح داده شده است.

جدول ۲) پروتکل آموزش معنویت‌درمانی اسلامی ۲۰۰۹ با بازنگری (Galanter & Siegel, 2009)

جلسه	محتوا
اول	معارفه، گفت‌وگو درباره سالمندی و پیامدهای جسمی و روحی آن، مفهوم معنویت و دین و تأثیر آن در زندگی، راه‌های رسیدن به خدا و تأثیر آن در زندگی، بیان داستان‌های مقدس در قرآن توسط شرکت‌کنندگان، نقش عبادت و باورهای دینی در آرامش، تجربه شرکت‌کنندگان از آرامش بعد از انجام عبادات و نماز.
دوم	خودآگاهی و ارتباط با خود و گوش‌دادن به ندای درونی، بررسی نیازها و اهداف، شناخت نسبت به خود، دیگران و توانایی‌های خود، تمرین پرداختن به افکار مثبت و دوری از افکار منفی، بررسی موفقیت‌ها، گفت‌وگو درباره اینکه دانش و نیروی معنوی دیگری برای حل مشکل وجود دارد، سپردن کامل خود به نیروی مافوق.
سوم	ایجاد بینش در حل تعارض‌های درونی و افزایش سازگاری با محیط، روبه‌رو ساختن فرد با عوامل ناهشیار مؤثر بر رفتارها و جست‌وجوی مکانیسم‌های افراطی بیمارگونه، بررسی روابط گذشته و پذیرش نقش آن در رفتارهای کنونی مراجع و تأثیر آن بر خلقیات.

چهارم	معنادهی به حوادث زندگی با توجه به ارزش‌ها، اهداف و اعتقادات، گفت‌وگو راجع به احساس گناه، توبه، بخشش خود، بخشش دیگران، خودداری از به‌کارگیری روش انتقام‌جویانه نسبت به دیگران، سؤال راجع به تجارب و بیان خاطرات راجع به احساس خود بعد از توبه، آرام‌تنی، توصیف عظمت و رحمانیت خداوند و بیان نعمت‌های وی، تأثیر بخشش هم‌نوعان، توصیف نمونه‌ای از بخششی که شرکت‌کنندگان داشته‌اند و بیان احساس پس از آن و اقرار به خطاهای خود، فهرست کردن خطاها و کسانی که آن‌ها را رنجانده‌اند، توانایی جبران آن و طلب مغفرت.
پنجم	تأکید بر پذیرش مسئولیت شخصی در مبارزه با موانع و بررسی صفات فردی و درونی، شفقت با خود، بهبودبخشیدن به روابط بین‌فردی و آموزش شیوه‌های مقابله با تنش‌های اجتماعی، ارتقای خشنودی از تعامل مثبت با محیط و دستیابی به تقویت درونی، گفت‌وگو راجع به روش‌های خشنودکردن دیگران و رسیدن به تعالی معنوی.
ششم	نوع‌دوستی، انجام کارهای معنوی به‌صورت گروهی، برگزاری نماز جماعت، تمرکز بر داشته‌ها، شکرگزاری و اثرات آن و تنهاماندن از گروه به همراه خاطرات جهت تصورکردن افراد به جای هم، آموزش لبخند و مهربانی.
هفتم	ایجاد روشننگری و بصیرت برای کشف داشته‌ها و موهبت‌های درونی و بیرونی خداوندی که در اختیار داریم و تفکر خردورزانه راجع به آن‌ها و رسیدن به خشنودی و تأثیر آن بر ارتقای خودباوری، خوداتکالی و عزت‌نفس.
هشتم	یادگیری روش‌های حمایت از دیگران، همدلی کردن، دوست‌داشتن دیگران، مراقبت از دیگران، هرروز یک کار مثبت‌کردن برای دیگران، خوشحال کردن دیگران جهت کمک به رشد شادمانی، خودمراقبتی جسمانی، روانی، اجتماعی جهت رسیدن به خود معنوی و کشف مؤلفه‌های آن و زنده نگه‌داشتن آن.
نهم	ذکر و احساس حضور که باعث هدفمندی ذهن می‌شود و افکار خودکار را که موجب احساس بیمارگونه و اعمال نسنجیده است، مهار می‌کند، موجب تقویت عقل، خرد، هشیاری می‌شود، تأثیر ذکر و تذکر، دعا و مناجات، در سلامت روانی، چگونه دعاکردن و برای چه افرادی دعاکردن، محتوای دعا و یادگیری نحوه نیایش و بیان رنج‌های عمقی خود با خداوند با توجه مثبت به حکمت‌های خداوندی.
دهم	تأکید بر واقعیت، نیاز به وجود معنا و رشد در زندگی برای به حداکثر رساندن انگیزه تغییر از طریق برقراری رابطه همدلی و مبتنی بر اعتماد متقابل مراجع برای کسب اهداف متعالی، رشددهنده و معنابخش و پذیرش حکمت‌های خداوندی در مسائلی که قابل تغییر نیست با تمرینات عملی و ترسیم الگوی بهبودی.
یازدهم	خودمهارگری معنوی، با تسلط‌دادن قوای عقلانی بر سایر قوا و یاری‌خواهی از خداوند و چگونگی قراردادن تمامی ابعاد وجودی انسان در کنترل همه‌جانبه عقل و شرع.
دوازدهم	صحبت درباره مرگ، علت ترس از مرگ، معاد و زندگی پس از مرگ، شکرگزاری، ایمان، توکل به خدا، تمرین و گفت‌وگو در رابطه با نحوه شکرگزاری و توکل و ترسیم مراحل آن، ترسیم تصویر بهترین منظره بدون نگاه به ساعت، ترسیم تصویری زیبا، عدم توجه به زمان.

در این پژوهش داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS ویرایش ۲۳ تجزیه و تحلیل شد. در بخش توصیفی از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد) و در بخش تحلیلی برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل واریانس آمیخته (کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد.

### یافته‌ها

با توجه به ماهیت تحقیق، در جدول ۳، میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های گرایش‌های ضداجتماعی در دو مرحله اندازه‌گیری، به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل آورده شده است.

جدول ۳) میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های گرایش‌های ضداجتماعی در دو مرحله اندازه‌گیری به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

گروه	متغیر	پیش‌آزمون (معنویت)		پیش‌آزمون (شفقت به خود)		پس‌آزمون (معنویت)		پس‌آزمون (شفقت به خود)	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	ضداجتماعی	۳۳/۱۰	۳/۸۶	۲۰/۳۵	۲/۵۸	۳۲/۶۰	۳/۷۳	۱۷/۵	۲/۴۸
کنترل	ضداجتماعی	۳۲/۹۵	۳/۵۱	۳۳/۳۵	۳/۸۶	۳۲/۹۵	۳/۵۱	۳۳/۳۵	۳/۸۶

در جدول ۳ آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات رفتارهای ضداجتماعی به تفکیک برای گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) نشان داده شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود نمرات گرایش‌های ضداجتماعی در گروه‌های آزمایش در پس‌آزمون، کاهش بیشتری نسبت به پیش‌آزمون داشته‌اند.

جدول ۴) بررسی مفروضه نرمال بودن متغیر پژوهش در پیش‌آزمون

متغیرها	آزمون کالموگروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن	
	آماره	سطح معنی‌داری
ضداجتماعی	۱/۳۱	۰/۰۶

به‌منظور بررسی نقش اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر گرایش‌های ضداجتماعی، از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. پیش از انجام این آزمون بررسی چند مفروضه آماری الزامی است. نتایج حاصل از اجرای این آزمون و بررسی پیش‌فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است. منبع تغییرات در آزمون شیب خط رگرسیون، اثر تعاملی گروه و پیش-آزمون بودند که میزان  $F(۳۳/۳۵/۳۰)$  برای مجموع مجذورات با درجه آزادی ۳ و مقدار  $F$  برابر با

۲/۸۳ در سطح معنی‌داری ۰/۰۸ به دست آمده است. نتایج بررسی پیش‌فرض‌های آماری نشان داد که آزمون یکسانی شیب‌خط رگرسیون و پیش‌شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین) برای گروه‌های آزمایش و کنترل یکسان است (تعامل بین شرایط آزمایشی و متغیر هم‌پراش معنی‌دار نیست) و استفاده از تحلیل کوواریانس بلامانع است ( $P > ۰/۰۵$ ).

جدول ۵) پیش‌شرط تساوی واریانس‌ها (با استفاده از آزمون لوین)

سطح معنی‌داری	df2	df1	F
۰/۳۶	۵۷	۲	۱/۰۵

در جدول ۶ نتایج ANCOVA شامل مجموع مجذورات (SS)، میانگین مجذورات (MS)، مقدار F درجات آزادی (df)، سطح معنی‌داری (p) و مجذوراتی سهمی  $D^2$  جهت تعیین اثر معنویت-درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارها و گرایش‌های ضداجتماعی ارائه شده است. جدول ۶) خلاصه ANCOVA برای تعیین اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر

گرایش‌های ضداجتماعی

$D^2$	P	F	MS	Df	SS	منابع تغییرات
۰/۱۲	۰/۰۰۸	۷/۴۶	۶۲/۱۳	۱	۶۲/۱۳	گرایش‌های ضداجتماعی پیش‌آزمون
۰/۴۵	۰/۰۰۰	۱۷۰/۳۹	۱۴۱۷/۸۱	۲	۲۸۳۵/۶۲	اثر اصلی (آموزش و درمان)
			۸/۳۲	۵۶	۴۶۵/۹۶	خطای باقی‌مانده

نتایج ANCOVA نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های گرایش‌های ضداجتماعی پیش‌آزمون به‌عنوان متغیر هم‌پراش اثر اصلی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر گرایش به رفتارهای ضداجتماعی در پس‌آزمون معنی‌دار است؛ به‌عبارت دیگر جدول نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده‌شده بین میانگین‌های نمرات گرایش‌های ضداجتماعی شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش-کنترل برحسب عضویت گروهی در مرحله پس‌آزمون با ۹۵٪ اطمینان معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۵$ ). میزان مداخله ۰/۴۵ است. در جدول میانگین‌های تعدیل‌شده ارائه‌شده است؛ یعنی اثر متغیر پیش‌آزمون به‌صورت آماری حذف شده است.

جدول ۷) میانگین‌های تعدیل‌شده گرایش‌های ضداجتماعی

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش (معنویت)	۲۰/۲۸	۰/۶۴
آزمایش (شفقت به خود)	۱۷/۵۸	۰/۶۴
کنترل	۳۳/۳۳	۰/۶۴

میانگین‌های تعدیل‌شده نشان می‌دهد که میانگین نمره گرایش‌های ضداجتماعی گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه کنترل کاهش بیشتری دارد.

جدول ۸) یافته‌های آزمون مقایسه‌ای چندگانه

سطح معناداری	گروه ۲	گروه ۱
۰/۰۰۴	آزمایش (شفقت به خود)	آزمایش (معنویت)
۰/۰۰۰	کنترل	
۰/۰۰۴	آزمایش (معنویت)	آزمایش (شفقت به خود)
۰/۰۰۰	کنترل	
۰/۰۰۰	آزمایش (معنویت)	کنترل
۰/۰۰۰	آزمایش (شفقت به خود)	

نتایج نشان می‌دهد اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر گرایش‌های ضداجتماعی متفاوت است. میانگین‌های تعدیل‌شده نشان می‌دهد اثربخشی آموزش شفقت به خود بیشتر است؛ زیرا میانگین گرایش‌های ضداجتماعی آن از معنویت‌درمانی کمتر است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی و مقایسه میزان اثربخشی معنویت‌درمانی و آموزش شفقت به خود بر رفتارهای ضداجتماعی زندانیان شهرستان بیرجند انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد، هر دو پروتکل درمانی مبتنی بر معنویت و درمان مبتنی بر شفقت به خود، موجبات کاهش رفتارهای ضداجتماعی را فراهم می‌آورد. در پاسخ به فرضیه پژوهش باید این‌گونه بیان داشت که درمان مبتنی بر معنویت، نسبت به درمان مبتنی بر شفقت به خود، اثربخشی بیشتری بر کاهش گرایش و بروز رفتارهای ضداجتماعی زندانیان دارد.

در تبیین نخستین یافته پژوهش می‌توان این‌گونه اظهار داشت که بهره‌گیری از معنویت و آموزه‌های معنوی توسط روان‌درمانگران می‌تواند در جهت کاهش گرایش و اقدام به رفتار بزهکارانه و ضداجتماعی در میان زندانیان، مؤثر و مفید واقع شود؛ به عبارتی دیگر، معنویت درمانی با تکیه بر اعتقاد و وابستگی به خداوند و در نتیجه حمایت اجتماعی و روانی در فرد، سبب افزایش آرامش و کاهش بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌شود. به عقیده کمری و دیگران (۱۳۹۴)، معنویت بُعدی از انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم هستی نشان می‌دهد و به انسان معنا می‌دهد و او را از محدوده زمان و مکان و علایق مادی فراتر می‌برد. بدیهی است چنین فردی اغلب مواقع خود را از تعلقات دنیوی رها می‌کند و همین عامل سبب می‌شود تا رفتارهای سودجویانه و رفتارهایی که سبب آسیب به خود و دیگران می‌شود را کمتر از خود بروز دهد. در همین زمینه در پژوهش درویشی، اوتاقی و مامی (Darvishi, Otaghi & Mami, 2020) اثربخشی معنویت‌درمانی بر بهبود عزت‌نفس، سلامت معنوی و خودکارآمدی بیماران، تأیید شده است. دیگر پژوهشی که توسط رضانی و بختیاری (۱۳۹۷) بر روی سالمندان انجام گرفت، نشان داد معنویت‌درمانی بر اجتناب شناختی و پریشانی روان‌شناختی سالمندان حاضر در خانه سالمندان تأثیر معنادار دارد؛ بدین‌صورت که این درمان توانسته است منجر به کاهش اجتناب شناختی و پریشانی روان‌شناختی سالمندان حاضر در خانه سالمندان شود. همچنین اثربخشی معنویت-درمانی بر بهبود سلامت روان دانشجویان در پژوهش آیون، کورنیاوان و جافالیلی (Uyun, Kurniawan & Jaufalaily, 2019) تأیید شد. در پژوهش فرونزا، فرونزا و گراد (Frunza, Frunza & Grad, 2019)، مشخص شد که درمان مبتنی بر معنویت از طریق تقابل

با منافع نفسانی، دنیوی و امیال حیوانی، سبب گرایش به ارزش‌های معنوی می‌شود و موجبات کاهش بروز رفتارهای ناپه‌نجان و ضداجتماعی را فراهم آورد. در تحقیق افخمی اردکانی و دهقان (۱۳۹۷)، نتایج نشان داد درمان کیفیت زندگی مبتنی بر معنویت‌درمانی اسلامی به بهبود مشکلات روانی مادران دارای کودکان اوتیسم، از جمله سازگاری اجتماعی این کودکان کمک می‌کند. مطالعه عامری و دیگران (۱۴۰۰)، نشان داد معنویت‌درمانی منجر به کاهش اضطراب مرگ و افزایش تحمل پریشانی در بیماران مبتلا به سرطان خون می‌شود. علاوه بر این‌ها پژوهش سپاسی و دیگران (۱۳۹۹) حکایت از تأثیر مثبت معنویت‌درمانی بر کاهش علائم اعتیاد به اینترنت و افزایش کیفیت زندگی دانشجویان دارد.

علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌ها حکایت از اثر بخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود دارند. این یافته پژوهش مبین آن است که آموزش به شفقت خود سبب رشد هوشمندانه و توانایی به‌تعویق- انداختن احساسات ناخوشایند، توانایی درگیر شدن یا گریز از یک هیجان منفی به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه هیجان‌ها می‌شود و با تعدیل هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های خوشایند، سبب تعدیل تنظیم هیجان‌های افراد می‌شود (رحمانی و دیگران، ۱۳۹۹: ۱۰۹). در واقع افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، در عین حال که با خود مهربان هستند، در برابر مشکلاتشان مسئولیت- پذیر تر هستند و وقایع پیش‌آمده را راحت‌تر می‌پذیرند (Lucre & Corten, 2013: 399). همچنین شفقت با ایجاد حس حساسیت به رنج خود و دیگران آغاز می‌شود و با گسترش همدلی با این رنج و ایجاد میلی متعادل در جهت کاهش رنج خود و دیگران با افزایش مهربانی نسبت به خود و دیگران، افزایش پیدا می‌کند؛ در نتیجه افرادی که شفقت به خود بالایی دارند، کمتر در مسیر انجام رفتارهای ضداجتماعی و هنجارشکنانه حرکت خواهند کرد. در همین زمینه موسوی، بخشی‌پور و مهدیان (۱۴۰۰) در پژوهش خود نشان دادند که درمان متمرکز بر شفقت، بر سازگاری اجتماعی مؤثر است. نتایج تحقیق افتخاری، حیدری و داوودی (۱۳۹۹)، نشان داد درمان متمرکز بر شفقت برای زنان در معرض طلاق قابلیت کاربرد دارد و بر بهبود ناگویی هیجانی، سازش‌یافتگی فردی- اجتماعی و تاب‌آوری آن‌ها اثر بخش است. براساس یافته‌های پژوهش کاوسی، عباسی و میرزائی‌ان (۱۴۰۰)، می‌توان نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر شفقت می‌تواند در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس افراد مبتلا به پرخوری اثر بخش واقع شود. همچنین درمان مبتنی بر شفقت، افزایش تصور از خود و ادراک حمایت



اجتماعی را در پی دارد. همچنین در پژوهش ریاحی‌نیا و صفری (۱۳۹۹)، مشخص شد درمان متمرکز بر شفقت، درمان مؤثری برای رفع مشکلات فردی و اجتماعی سوءمصرف‌کنندگان مواد مخدر است و انجام مداخلات براساس این رویکرد می‌تواند در بهبود روابط آن‌ها با خانواده و دیگر ارتباطات اجتماعی‌شان مؤثر باشد. اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر بهبود عزت‌نفس در پژوهش تامسون و مقدم (Thomason & Moghaddam, 2021) تأیید شد. در پژوهش فروشتادوتیر و دورجی (Frostadottir & Dorjee, 2019)، درمان مبتنی بر شفقت به خود، منجر به افزایش معنی‌دار ذهن‌آگاهی و شفقت به خود و کاهش نشخوار فکری، افسردگی، اضطراب و استرس شد. در نهایت در پژوهش ریبریو داسیلوا (Ribeiro da Silva, 2019) مشخص شد درمان مبتنی بر شفقت به خود موجبات کاهش روان‌پریشی و گرایش و بروز رفتارهای مخرب زندانیان نوجوان را فراهم می‌آورد.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد هر دو درمان مبتنی بر معنویت و شفقت به خود می‌توانند جهت کاهش گرایش و بروز رفتارهای ضداجتماعی در میان زندانیان، موفق عمل کنند. بر همین اساس، نتایج پژوهش حاضر ضمن فراهم آوردن زمینه جهت انجام پژوهش‌های گسترده درخصوص درمان‌های مبتنی بر معنویت و شفقت به خود، به روان‌درمانگران و مشاوران کمک می‌کند تا در موارد مشابه، از این رویکردهای درمانی در جهت کاهش بروز رفتارهای مخرب و نابهنجار در مراجعینشان استفاده کنند. دیگر پیشنهاد پژوهش حاضر این است که در پژوهش‌های آتی از جامعه زنان زندانی نیز جهت اثربخشی درمان‌های مذکور، استفاده و مقایسه‌ای از اثربخشی درمان‌ها در دو گروه زنان و مردان ارائه شود. پیشنهاد کاربردی پژوهش این است که مشاوران و روان‌درمانگران در درمان و مشاوره به نوجوانان و حتی جوانانی که رفتارهای بزهکارانه از خود نشان می‌دهند، از فنون درمانی مبتنی بر معنویت و شفقت به خود استفاده کنند تا موجبات کاهش بروز رفتارهای ضداجتماعی را در آنان فراهم آورند. علاوه بر این، مددکاران و مشاورانی که در زندان به زندانیان خدمات مشاوره‌ای ارائه می‌کنند، می‌توانند با استفاده از روش معنویت‌درمانی و روش مبتنی بر شفقت به خود، افکار بزهکارانه و ضداجتماعی را در زندانیان کاهش دهند تا پس از رهایی از بند نیز، بروز این رفتارها در زندانیان به حداقل برسد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم همکاری و همکاری ناقص برخی از زندانیان در شرکت در جلسات درمانی اشاره کرد.

## منابع

- ابویی، عارفه؛ برزگر بفرویی، کاظم؛ رحیمی، مهدی (۱۴۰۰). "اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال یادگیری خاص". *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، سال هجدهم، ش ۴۳ (پاییز): ۱۰۱-۱۲۱.
- اسدی بیجائییه، جهان‌سادات، و دیگران (۱۴۰۰). "اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر رضایت از زندگی و تاب‌آوری زنان سالمند". *روان‌شناسی پیری*، دوره ۷، ش ۱ (بهار): ۵۵-۶۷.
- افتخاری، رامین؛ حیدری، حسن؛ داوودی، حسین (۱۳۹۹). "درمان متمرکز بر شفقت بر ناگویی هیجانی، سازش‌یافتگی فردی- اجتماعی و تاب‌آوری". *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، سال شصت و سوم، ش ۳ (تابستان): ۲۴۰۲-۲۴۱۳.
- افخمی اردکانی، ملیحه؛ دهقان، ماریه (۱۳۹۷). "اثر بخشی کیفیت زندگی مبتنی بر معنویت- درمانی اسلامی بر سازگاری اجتماعی مادران دارای کودک اتیسم شهرستان اردکان". *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، دوره ۴، ش ۹ (پاییز و زمستان): ۲۹-۵۳.
- افشانی، سیدعلیرضا؛ ابویی، آزاده (۱۳۹۸). "اثر بخشی آموزش شفقت به خود بر کنترل خشم دانش‌آموزان". *خانواده و پژوهش*، سال شانزدهم، ش ۳ (پاییز): ۱۰۳-۱۲۴.
- امجدیان، فرزانه؛ جعفری، اصغر؛ قمری، محمد (۱۴۰۲). "مقایسه اثر بخشی درمان هیجان‌مدار و آموزش شفقت به خود در تاب‌آوری و کاهش آسیب‌پذیری روانی- بدنی مادران دارای کودک مبتلا به اختلال یادگیری (خواندن و نوشتن)". *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، دوره ۱۴، ش ۵۵ (پاییز): ۱۵۱-۱۸۳.
- انصاف‌داران، فریده؛ بساک‌نژاد، سودابه؛ ارشدی، نسرین (۱۳۹۸). "اثر بخشی برنامه آموزشی جایگزین پرخاشگری بر رفتارهای ضداجتماعی و نشخوار خشم در دختران نوجوان شهر اهواز". *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، دوره ۷، ش ۳ (پاییز): ۳۰۶-۳۱۵.
- باقری شیخانگفشه، فرزین، و دیگران (۱۴۰۱). "اثر بخشی درمان متمرکز بر شفقت بر اختلال وسواس فکری- عملی و اختلال استرس پس از ضربه در پرستاران دارای فرسودگی کووید ۱۹ (یک مطالعه نیمه‌تجربی)". *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، سال بیست و یکم، ش ۱۱ (زمستان): ۱۱۱۵-۱۱۳۲.

- ۴ - برقی ایرانی، زیبا؛ دهقان صابر، لیلا (۱۳۹۹). "مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و معنویت‌درمانی بر باورهای غیرمنطقی و اضطراب زنان سالمند". *روان‌شناسی پیری*، دوره ۶، ش ۴ (زمستان): ۳۳۹-۳۲۱.
- پیرجاوید، فاطمه؛ توزنده‌جانی، حسن؛ باقرزاده گل‌مکانی، زهرا (۱۴۰۰). "مقایسه اثربخشی شفقت‌درمانی و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر خودانتقادی و افسردگی مبتلایان به افسردگی اساسی". *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، دوره ۱۲، ش ۴۶ (زمستان): ۵۳-۶۸.
- پیروی، مریم، و دیگران (۱۴۰۱). "مقایسه اثربخشی امیددرمانی و معنویت‌درمانی بر کیفیت زندگی و شاخص‌های زیستی زنان مبتلا به دیابت". *روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۱۶، ش ۲ (تابستان): ۱۸۳-۲۰۰.
- ترکرانی، مجتبی؛ مرادی‌نژاد، الهام؛ روشن‌پور، امین (۱۳۹۹). "زیست‌بزهکارانه: بررسی فرایند بزهکارشدن نوجوانان در محلات کم‌برخوردار شهر خرم‌آباد". *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، دوره ۷، ش ۲۵ (پاییز): ۱۳۳-۱۷۸.
- چراغ‌پور خندکار، رقیه؛ شکری فومشی، الناز (۱۴۰۱). "اثربخشی معنویت‌درمانی بر سلامت روان، خودمراقبتی و خودارزشمندی سالمندان مقیم سرای سالمندان". *پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، دوره ۵، ش ۴۶ (بهار): ۴۳-۵۴.
- حسینی‌مهر، نجمه؛ خضری‌مقدم، نوشیروان؛ پوراحسان، سمیه (۱۴۰۰). "اثربخشی آموزش مبتنی بر شفقت بر خودکارآمدی اجتماعی، تحمل‌پریشانی و خودانتقادی در دختران نوجوان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی". *پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت*، دوره ۷، ش ۲ (تابستان): ۳۳-۴۸.
- خادمی، علی؛ سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۰). "بررسی تأثیر آموزش مؤلفه‌های فراشناختی در کاهش رفتارهای ضداجتماعی جوانان زندان مرکزی ارومیه". *تحقیقات علوم رفتاری*، سال سوم، ش ۹ (پاییز): ۱۸۶-۱۹۷.
- خان‌محمدی مجندهی، رقیه (۱۳۹۹). "رابطه انسجام خانواده و توانایی حل مسئله با نگرش به رفتارهای بزهکارانه در نوجوانان دختر". *رویش روان‌شناسی*، دوره ۹، ش ۱ (بهار): ۸۱-۸۸.

- دریکوند، فنانه؛ یزدان‌بخش، کامران؛ کرمی، جهانگیر (۱۴۰۱). "اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت، بر مشکلات برونی‌سازی‌شده (پرخاشگری و بزهکاری) دانش‌آموزان قلدر". *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۲۳، ش ۲ (تابستان): ۴۰-۵۱.
- دماوندیان، ارمغان، و دیگران (۱۴۰۱). "بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر پرخاشگری، رفتارهای خودآسیب‌رسان و خودتنظیمی هیجانی نوجوانان بزهکار". *علوم روان‌شناختی*، سال بیست و یکم، ش ۱۱۲ (تابستان): ۷۹۷-۸۱۸.
- رحمانی، سهیلا، و دیگران (۱۳۹۹). "اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت به خود بر راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و حساسیت اضطرابی در پرستاران زن". *روان‌پرستاری*، سال هشتم، ش ۴ (پاییز): ۹۹-۱۱۰.
- رحمتی، صمد، و دیگران (۱۳۹۹). "اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل بر تحمل‌پریشانی و حل مسئله اجتماعی نوجوانان بزهکار". *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، سال دهم، ش ۳۷ (بهار): ۴۵-۶۴.
- رشیدی، شیما؛ چوب‌فروش‌زاده، آزاده؛ متقی دستنائی، شکوفه (۱۴۰۱). "اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر مؤلفه‌های خودتعیین‌گری و افکار خودکشی در نوجوانان دختر دارای سابقه خودزنی". *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، دوره ۱۷، ش ۶۸ (زمستان): ۱۳۳-۱۴۳.
- رضایی، احسان (۱۴۰۱). "اثربخشی معنویت‌درمانی اسلامی بر شادکامی دختران نوجوان خانواده‌های ازهم‌گسیخته". *مطالعات راهبردی بسیج*، دوره ۲۵، ش ۹۵ (تابستان): ۱۲۳-۱۵۱.
- رضانی، بتول؛ بختیاری، فروغ (۱۳۹۷). "اثربخشی معنویت‌درمانی بر اجتناب شناختی و پریشانی‌روان‌شناختی سالمندان حاضر در خانه سالمندان". *سال‌مندی‌شناسی*، سال سوم، ش ۴ (زمستان): ۳۲-۴۱.
- ریاحی‌نیا، اکرم؛ صفری، یدالله (۱۳۹۹). "اثربخشی درمان متمرکز بر شفقت بر سبک دلبستگی، سازگاری زناشویی و سازگاری اجتماعی در مردان سوء‌مصرف‌کننده مواد مخدر". *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، دوره ۶۳، ش ۵ (تابستان): ۲۸۹۲-۲۹۰۱.

- سپاسی، ندا، و دیگران (۱۳۹۹). "تأثیر معنویت‌درمانی در بهبود علائم اعتیاد به اینترنت و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان". سلامت و مراقبت، سال بیست و دوم، ش ۳ (پاییز): ۲۲۴-۲۳۵.
- سپهوند، فاطمه؛ رضایی، فاطمه؛ میردریکوند، فضل‌الله (۱۴۰۱). "تأثیر معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌اندیشی بر سلامت معنوی، سرسختی روان‌شناختی و اضطراب مرگ در زنان مبتلا به بتانالاسمی ماژور". فصلنامه خون، دوره ۱۹، ش ۳ (پاییز): ۲۲۴-۲۳۳.
- شاکری‌نسب، محسن، و دیگران (۱۴۰۱). "اثربخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر واحد پردازش‌ای (MCBT) بر کاهش پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان بیش‌فعال". روان‌شناسی بالینی و شخصیت، سال بیست، ش ۳۸ (تابستان): ۱۷-۲۹.
- صالح‌آبادی، اعظم؛ ناعمی، علی‌محمد (۱۳۹۹). "تأثیر آموزش شفقت به خود بر امیدواری و باورهای غیرمنطقی مادران کودکان مبتلا به ناتوانی یادگیری". روانشناسی افراد/استثنایی، دوره ۱۰، ش ۳۹ (پاییز): ۱۵۷-۱۷۸.
- صفاری‌نیا، مجید؛ مرتضائی‌کهرودی، زهره؛ علیپور، احمد (۱۴۰۱). "اثربخشی شفقت‌درمانی متمرکز بر خود بر افسردگی، اضطراب و رضایت جنسی در بیماران زن مبتلا به نابابوری". خانواده‌درمانی کاربردی، دوره ۳، ش ۳ (پاییز): ۴۵۷-۴۷۳.
- صلاحی‌نژاد، مهسا، و دیگران (۱۴۰۱). "تأثیر معنویت‌درمانی بر سبک زندگی بیماران تحت همودیالیز". علوم مراقبتی نظامی، دوره ۸، ش ۲ (تابستان): ۱۹۳-۲۰۱.
- عامری، زینب، و دیگران (۱۴۰۰). "اثربخشی آموزش معنویت‌درمانی بر تحمل پریشانی و اضطراب مرگ در بیماران مبتلا به سرطان خون: یک مطالعه راهنما". سلامت/اجتماعی، دوره ۸، ش ۲ (تابستان): ۲۷۵-۲۸۷.
- عباسی، مهشید، و دیگران (۱۴۰۱). "اثربخشی معنویت‌درمانی گروهی بر تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای خانواده‌های معتادان در حال ترک". *Iranian Journal of Health Psychology*، دوره ۵، ش ۳ (تابستان): ۴۷-۵۸.

- عشایری، طاهای، و دیگران (۱۴۰۱). "رابطه مؤلفه‌های سرمایه اجتماعی با بزهکاری اجتماعی: فراتحلیل پژوهش‌های بازه زمانی ۱۳۸۷ تا ۱۴۰۰". مدیریت سرمایه اجتماعی، دوره ۹، ش ۴ (زمستان): ۵۴۳-۵۶۸.

- عمویی، محمد؛ خیاطان، فلور (۱۳۹۸). "اثر بخشی معنویت‌درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر خشم نوجوانان". مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۴، ش ۲ (تابستان): ۳۷-۶۴.

- کاوسی، لیلی؛ عباسی، قدرت‌الله؛ میرزائیان، بهرام (۱۴۰۰). "اثر بخشی درمان متمرکز بر شفقت بر پریشانی روان‌شناختی، تصور از خود و حمایت اجتماعی درک‌شده افراد مبتلا به اختلال پر خوری". روان‌پرستاری، دوره ۹، ش ۳ (تابستان): ۵۰-۶۲.

- کمری، سامان، و دیگران (۱۳۹۴). "اثر بخشی آموزش معنویت‌درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان شادکامی و خوش‌بینی نوجوانان". روان‌شناسی اجتماعی، دوره ۳، ش ۳۶ (پاییز): ۱۰۳-۱۱۸.

- گیلبرت، پائول (۱۳۹۵). درمان متمرکز بر شفقت. ترجمه مهرنوش اثباتی و علی فیضی. تهران: ابن‌سینا.

- محمدی سنگاچین دوست، علیرضا، و دیگران (۱۴۰۱). "تأثیر آموزش شفقت به خود بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی مادران کودکان با اختلال نارسایی توجه/ بیش‌فعالی". روان‌شناسی افراد استثنایی، دوره ۱۲، ش ۴۶ (تابستان): ۲۳-۴۸.

- موسوی، بابک، و دیگران (۱۴۰۱). "اثر بخشی معنویت‌درمانی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی بر ولع مصرف مواد، امید به زندگی و بهزیستی روان‌شناختی معتادان تحت درمان". پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، دوره ۱۷، ش ۶۷ (پاییز): ۲۴۹-۲۵۷.

- موسوی، مهدیه‌سادات؛ بخشی‌پور، ابوالفضل؛ مهدیان، حسین (۱۴۰۰). "مقایسه اثر بخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان متمرکز بر شفقت و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد غنی‌شده با شفقت بر سازگاری اجتماعی زنان دچار افسردگی و تعارضات زناشویی". اصول بهداشت روانی، دوره ۲۳، ش ۴ (تابستان): ۲۸۵-۲۹۸.

- مهدیانی، زینت؛ فرزادی، فاطمه؛ فرامرزی، حمید (۱۳۹۷). "رابطه علی‌خوشونت خانوادگی (خوشونت فیزیکی و خوشونت عاطفی) و متغیرهای اجتماعی (ساختار محله و مشارکت مدرسه) با

رفتار ضداجتماعی نوجوانان پسر کانون اصلاح و تربیت با میانجی‌گری تکانش‌گری، خودمهارگری و جسارت". پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، دوره ۱۳، ش ۴۹ (بهار): ۱۸۷-۲۱۴.

- نیابتی چرندابی، هما؛ محمدخانی، غزاله؛ عیسی‌زاده، فاطمه (۱۴۰۱). "اثربخشی معنویت-درمانی گروهی بر سلامت اجتماعی و افسردگی در مبتلایان به اختلال هویت جنسی". سبک زندگی/اسلامی با محوریت سلامت، دوره ۶، ش ۲ (تابستان): ۵۱-۵۹.

- ورمزیاری، زهرا؛ گل‌پور، رضا (۱۴۰۱). "اثربخشی آموزش شفقت به خود بر خودانتقادی و خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اضطراب امتحان". ایده‌های نوین روان‌شناسی، دوره ۱۲، ش ۱۶ (تابستان): ۱-۱۳.

- هدایتی‌دانا، سوسن؛ صابری، هایده؛ نصراللهی، بیتا (۱۴۰۱). "مقایسه اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و معنویت‌درمانی بر تنظیم شناختی هیجان زنان مطلقه". مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دوره ۶۵، ش ۴ (تابستان): ۱۵۶۶-۱۵۸۷.

- Abidin, M. S. A. Z., et al. (2022). "The Practice of Islamic Psychospiritual Therapy in the Treatment of Drug Addiction at Rehabilitation Centres in Malaysia". *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, Vol. 24, No. 2: 143-168.
- Crozier, A. J.; Mosewich, A. D.; Ferguson, L. J. (2019). "The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate selfcompassion and athlete self-compassion". *Psychology of Sport and Exercise*, No. 40: 152-155.
- Darvishi, A.; Otaghi, M.; Mami, S. (2020). "The effectiveness of spiritual therapy on spiritual well-being, self-esteem and self-efficacy in patients on hemodialysis". *Journal of religion and health*, Vol. 59, No. 1: 277-288.
- Frogosa, S. F. (2022). "Parent-Child Communication and Psychological Well Being of Drug Users: Basis for Psycho-Spiritual Therapy". *Journal of Positive School Psychology*, Vol. 6, No. 3: 6559-6582.
- Frostadottir, A. D.; Dorjee, D. (2019). "Effects of mindfulness based cognitive therapy (MBCT) and compassion focused therapy (CFT) on symptom change, mindfulness, self-compassion, and rumination in clients with depression, anxiety and stress". *Frontiers in psychology*, No. 10: 1099-1109.
- Frunza, M.; Frunza, S.; Grad, N. O. (2019). "The role of spirituality in therapeutic practices". *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, Vol. 18, No. 53: 60-74.
- Galanter, M.; Siegel, C. (2009). "Training manual for spirituality discussion groups for mental health with focus on cultural competency center". Center for Spirituality and Healthcare.

- Li, J. J. (2017). "Assessing the interplay between multigenic and environmental influences on adolescent to adult pathways of antisocial behaviors". *Development and psychopathology*, Vol. 29, No. 5: 1947-1967.
- Lucre, K. M.; Corten, N. (2013). "An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder". *Psychology and Psychotherapy: theory, research and Practice*, Vol. 86, No. 4: 387-400.
- Martínez-Rubio, D.; et al. (2023). "How mindfulness, self-compassion and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students". *Plos one*, Vol. 18, No. 2: 1-16.
- Mohr-Jensen, C., et al. (2019). "Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Childhood and Adolescence and the Risk of Crime in Young Adulthood in a Danish Nationwide Study". *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 58, No. 4: 443-452.
- Muhammad, H.; Sakari, N. S. M.; Omar, S. H. S. (2022). "Psycho-spiritual intervention to reduce anger level among delinquent teenager". *International Journal of Public Health*, Vol. 11, No. 2: 724-729.
- Nasaescu, E., et al. (2020). "Longitudinal patterns of antisocial behaviors in early adolescence: A latent class and latent transition analysis". *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, Vol. 12, No. 2: 85-92.
- Neff, K. D.; Germer, C. (2017). "*Self-Compassion and Psychological Wellbeing*". In: Oxford Handbook of Compassion Science, 27<sup>th</sup> edition. Edited by J. Doty. Oxford: Oxford University Press.
- ——— (2022). "The role of self-compassion in psychotherapy". *World Psychiatry*, Vol. 21, No. 1: 58-60.
- O'Connell, M. (2023). "Assessing Patterns of Anti-Social and Risky Behaviour in the Millennium Cohort Study—What Are the Roles of SES (Socio-Economic Status), Cognitive Ability and Personality?". *Behavioral Sciences*, Vol. 13, No. 1: 46-58.
- Ribeiro da Silva, D., et al. (2019). "The efficacy of a compassion-focused therapy-based intervention in reducing psychopathic traits and disruptive behavior: A clinical case study with a juvenile detainee". *Clinical Case Studies*, Vol. 18, No. 5: 323-343.
- Sanjaya, M. R. (2023). "Antisocial behavior in experiments: What have we learned from the past two decades?". *Research in Economics*, Vol. 77, No. 1: 104-115.
- Shattuck, E. C.; Muehlenbein, M. P. (2020). "Religiosity/Spirituality and Physiological Markers of Health". *Journal of religion and health*, Vol. 59, No. 2: 1035-1054.
- Tanenbaum, M. L., et al. (2018). "Adapting and validating a measure of diabetes-specific self-compassion". *Journal of diabetes and its complications*, Vol. 32, No. 2: 196-202.
- Thomason, S.; Moghaddam, N. (2021). "Compassion-focused therapies for self-esteem: A systematic review and meta-analysis". *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 94, No. 3: 737-759.



- Toledo, G.; Ochoa, C. Y.; Farias, A. J. (2021). "Religion and spirituality: Their role in the psychosocial adjustment to breast cancer and subsequent symptom management of adjuvant endocrine therapy". *Supportive Care in Cancer*, Vol. 29, No. 6: 3017-3024.
- Uyun, Q.; Kurniawan, I. N.; Jaufalaily, N. (2019). "Repentance and seeking forgiveness: the effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health". *Mental Health, Religion & Culture*, Vol. 22, No. 2: 185-194.
- Wu, Q.; Zhang, T. M. (2023). "Association between self-compassion and cyber aggression in the COVID-19 context: Roles of attribution and public stigma". *BMC psychology*, Vol. 11, No. 1: 66-81.
- Yu, S.; Zhang, C.; Xu, W. (2023). "Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience". *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 79, No. 1: 168-185.
- Zhao, Z., et al. (2022). "The remediating effect of Attention Bias Modification on aggression in young offenders with antisocial tendency: A randomized controlled trial". *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, Vol. 75: 1-10.

